

## Tinc impotència: què puc prendre?

La disfunció erètil, comunament anomenada impotència, és un problema que impedeix tenir o mantenir una erecció el temps suficient com per aconseguir una relació sexual satisfactòria en 3 de cada 4 vegades que s'intenta tenir una relació sexual. Els homes que ocasionalment han tingut problemes per tenir una erecció i que més endavant no presenten problemes no tenen disfunció erètil. Sovint s'associa a una manca de virilitat que genera inseguretat i ansietat en les persones que la pateixen.

Si teniu disfunció erètil és probable que us incomodi anar al metge, però cal saber **que es tracta d'un trastorn freqüent en homes de més de 40 anys**, que aquest trastorn pot ser símptoma d'altres problemes de salut que han passat desapercebuts però que hi ha un gran nombre d'opcions de tractament disponibles.

En algunes ocasions, la dieta i l'exercici poden ser suficients però en altres casos caldrà fer servir medicaments: els de la família de la Viagra® són els més freqüentment emprats. Tot i que són eficaços en la majoria del homes, si aquests no funcionen encara hi ha més opcions: altres medicaments, dispositius i fins i tot en alguns casos concrets es pot plantejar cirurgia.

*Aquest document pretén explicar quins medicaments poden millorar la disfunció erètil, com s'han d'utilitzar i quins altres tractaments hi ha disponibles. Queden fora de l'abast d'aquest document altres trastorns de la salut sexual dels homes, com els relacionats amb l'ejaculació o la reducció del desig sexual.*

### Per què es produeix?

La disfunció erètil pot tenir diferents orígens, però generalment està causada per problemes circulatoris, nerviosos, hormonals i psicològics:

- Una erecció es manté mitjançant l'equilibri entre el flux de sang que entra i surt del penis; per aquest motiu, les **malalties que afecten la circulació de la sang**, com l'arteriosclerosi i la diabetis, són causes freqüents d'impotència.
- Els **danyos als nervis implicats en una erecció** també poden provocar impotència. Aquests danys es poden derivar de malalties com el Parkinson o l'esclerosi múltiple, o poden ser conseqüència de la cirurgia, per exemple, la de càncer de pròstata, tot i que aquesta ha millorat considerablement en els últims anys.
- Altres factors implicats en la disfunció erètil són els **problemes hormonals** com la testosterona baixa i l'**ús d'alguns medicaments** com els que tracten la hipertensió.
- El cos i la ment treballen de forma conjunta; d'aquesta manera, els **factors emocionals o psicològics** també poden dificultar el fet de tenir o mantenir una erecció.

### Té solució?

Seguir un estil de vida saludable (perdre pes a través de la dieta adequada i l'exercici), així com el control de malalties ja existents, pot ser suficient en alguns homes. Evitar el consum d'alcohol, tabac i drogues també pot tenir beneficis.

En cas que la impotència estigui causada per algun medicament que es pren per altres malalties, per exemple per a la pressió arterial, el metge valorarà prescriure'n un altre.

Si aquestes mesures no són suficients, hi ha diferents opcions de tractament, com ara els medicaments, els dispositius de buit o fins i tot la cirurgia. Consulteu el vostre metge perquè valori quina és l'opció més apropiada.

### Quins medicaments hi ha disponibles i com funcionen?

Els medicaments per a la disfunció erètil augmenten el flux sanguini en el penis. S'han de prendre un temps abans de tenir una relació sexual.

N'hi ha de dos tipus: els comprimits que es prenen per via oral (s'empassen) i els medicaments que s'administren directament al penis. El vostre metge us prescriurà el que millor s'ajusti a les vostres necessitats.

### Medicaments que es prenen per via oral (per empassar)

Els medicaments de la família de la Viagra®, com l'avanafil, sildenafil, tadalafil i vardenafil, són generalment l'opció inicial de tractament per la seva eficàcia i facilitat d'ús. A més, generalment els efectes adversos no són greus. Aquests medicaments han de ser prescrits pel metge encara que no estan finançats pel sistema sanitari i s'han de comprar a la farmàcia.

Per tal que hi hagi una resposta al tractament, es requereix d'un estímul sexual. Tots aquests medicaments tenen una eficàcia similar i, en general, s'estima que són capaços de restablir la capacitat de tenir una erecció en aproximadament 7 de cada 10 pacients. Funcionen millor en els pacients amb disfunció erètil d'origen psicològic, però es calcula que són efectius en 6 de cada 10 homes amb diabetis i en 3 de cada 10 homes que s'han sotmès a cirurgia per càncer de pròstata.

Es diferencien en el temps que triguen a actuar i en la durada del seu efecte (vegeu la taula 1).

Taula 1.

Medicament	Nom	Quan s'ha de prendre?	Quant dura l'efecte*?	Quina és la dosi màxima?	Quins efectes secundaris pot tenir?		Comentaris
Sildenafil	Viagra®	1 h abans relació sexual	4 h	Una cada 24 h	Alteracions visuals	Mal de cap, envermelliment de la pell, mareig Indigestió	S'han de prendre amb l'estómac buit
Vardenafil	Levitra® Vivanza®	1 h abans relació sexual	4 h	Una cada 24 h			Contraindicats en persones que prenen nitrats per l'angina de pit
Tadalafil	Cialis®	1 h abans relació sexual**	36 h	Una cada 24 h			
Avanafil	Spedra®	15 min abans relació sexual	4 h	Una cada 24 h			

\*Es refereix a l'espai temporal en què és possible tenir una erecció davant d'un estímul sexual i no al temps que dura l'erecció.

\*\*En alguns pacients en lloc de la dosi habitual per prendre abans de l'activitat sexual el metge pot recomanar una dosi inferior de tadalafil i que s'ha de prendre cada dia. El metge recomanarà quina és la millor opció en el seu cas.

### Medicaments que s'apliquen sobre el penis

En cas que els medicaments orals no funcionin, n'hi ha d'altres que s'apliquen directament al penis i que poden ser útils per a alguns homes i que estan disponibles en gels, cremes o injeccions. A la taula 2, es poden consultar les característiques principals d'aquests medicaments.

Taula 2.

Medicament	Nom	Com s'aplica?	Quan s'ha de posar?	Quant dura l'efecte*?	Quina és la dosi màxima?	Comentaris
Alpostradilo	Muse®	Primerament s'ha d'orinar. El medicament s'ha de col·locar a l'uretra (orifici pel qual s'orina) amb l'ajuda d'un <b>bastonet</b> . Cal caminar o estar dempeus mentre s'origina l'erecció.	5-10 min abans de la relació sexual	1 h	Dos cops al dia i màxim 7 cops a la setmana	No es recomana si la parella està embarassada.
	Virirec®	<b>Crema</b> que s'ha d'aplicar a la punta del penis	5-30 min abans de la relació sexual	1-2 h	Un cop al dia i màxim 2-3 dies a la setmana	Es desconeixen els efectes d'aquest medicament sobre el fetus i, per tant, s'ha de fer servir amb un preservatiu si la dona està en edat fèrtil.
	Caverject®	<b>Injeccions</b> que s'han d'autoinjectar directament al penis. S'ha d'aprendre a posar-les amb l'uròleg.	10-20 min abans de la relació sexual	1h	Un cop al dia i màxim 3 dies a la setmana	Es efectiu entre 6 i 9 de cada 10 homes. <b>No requereix estímul sexual.</b> Poden resultar més incòmodes, però útils per als homes que no responen a altres tractaments.

\*Es refereix a l'espai temporal en què és possible tenir una erecció davant d'un estímul sexual i no al temps que dura l'erecció.

### Es poden comprar per Internet?

Avui dia és senzill trobar a Internet una gran oferta de diferents medicaments per a la impotència, des de plantes medicinals fins a Viagra®, a un preu reduït.

Malgrat això, la venda de medicaments per Internet o qualsevol altre circuit fora del canal de la farmàcia és il·legal i, per tant, aquests productes no ofereixen garanties d'efectivitat i poden causar danys.

L'única manera d'accedir a medicaments amb recepta segurs i amb eficàcia demostrada és adquirir-los a la farmàcia amb a una recepta que us farà el vostre metge.

### A banda dels medicaments, hi ha altres opcions de tractament?

Sí, en cas que els medicaments disponibles no funcionin es pot valorar fer servir un dispositiu de buit o cirurgia:

1. **Dispositius de buit.** Es tracta d'un tub cilíndric que s'insereix al penis, genera una succió i crea un buit que augmenta el flux sanguini i possibilita l'erecció. La col·locació d'una goma a la base, com un torniquet, ajuda a mantenir l'erecció fins que aquesta es retira. Aquests dispositius funcionen en uns 7 de cada 10 pacients i es consideren segurs si no es fan servir durant més d'una hora. Cal tenir en compte que poden interferir en l'ejaculació i provocar blaus al penis.
2. **Cirurgia.** Consisteix a col·locar, a través d'una operació, un implant dins del penis que es pot inflar i desinflar quan l'home considera i que, per tant, possibilita l'erecció sense necessitat d'estímul sexual. La cirurgia pot ser d'utilitat quan la resta d'opcions fracassen.

## **Més informació**

[La disfunció erèctil. Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.](#)

## **Autoria**

[Grup de Treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania del Canal Medicaments i Farmàcia](#)

<http://medicaments.gencat.cat/ca/ajuda/sobre-el-canal-medicaments-i-farmacia/> - FW bloc ce5d1dd8-a417-11e5-b4f9-005056924a59 2

<http://medicaments.gencat.cat/ca/ajuda/sobre-el-canal-medicaments-i-farmacia/> - FW bloc ce5d1dd8-a417-11e5-b4f9-005056924a59 2

La informació ha estat elaborada amb la participació del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.

**La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.**